

કુદરતે દરેક સ્ત્રીને માતા બનવાનું અને કુટુંબની પ્રણાલી ચાલુ રાખવા બાળકને જન્મ આપવાનું અહોભાગ્ય આપ્યું છે. બાળકના આગમનના સમાચાર સાંભળતા જ કુટુંબમાં આનંદ છવાય જાય છે. આવા આનંદના સમયે પણ જે સ્ત્રીને મહિના રહી ગયા હોય તેને સગર્ભાવસ્થાથી માંડી સુવાવડ અને ત્યારબાદ બાળકની કાળજી લેવા બાબતે ઘણા સવાલો ઉભા થાય છે.

બાળકનું માતાના ગર્ભમાં બનવું, ચોક્કસ સમયે જન્મવું તથા બાળકનું ઘડતર થવું તે બધું કુદરતી નિયમ મુજબ થાય છે. આમ છતાં કોઈકવાર તેમાં અડચણો આવે અને બાળજન્મ આનંદને બદલે ચિંતાજનક પ્રસંગ બની જાય છે.

આશરે ૧૦ થી ૨૦ ટકા સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં અમુક જોખમો થાય, પરંતુ આવા જોખમો ઓળખીને તેનો ઉપાય કરી નિવારી શકાય છે. જેથી જીવનમાં આવેલ આનંદીત તકને આપણે પૂર્ણ રીતે ઉજવી શકીએ અને કુટુંબમાં આનંદનું વાતાવરણ છવાય.

આ માટે આ ચોપડીમાં સગર્ભાબેને કઈ કઈ કાળજી લેવી જોઈએ, સગર્ભાબેને કેટલો અને કયો ખોરાક ખાવો જોઈએ, દવાખાને ક્યારે તપાસ માટે જવું, મહિના વખતે શું તકલીફ થાય, ત્યારે શું ઉપાય કરવો, કોને જોખમ કહેવાય અને તેનો શું ઉપાય હોય, આ બધી બાબતો વિષે માહિતી આપી છે.

ચોથી આવૃત્તિ : જૂલાઈ ૨૦૧૪

કિંમત રૂા. ૨૫/-

-: પ્રકાશક :-

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)

નગારીયા, ઘરમપુર, જિ. વલસાડ-૩૯૬૦૫૦

ફોન : (૦૨૬૩૩) ૨૪૦૪૦૯

પરિકલ્પના અને મુદ્રણ : માર્ક કિએશન - ૦૨૬૧-૨૪૬૦૭૨૨, મો. ૯૯૭૪૦૦૯૨૮૬

# સગર્ભાવસ્થા



બીજ સેપાયું છે મારા ઊંરે...

બીજ કેસ ગર્ભમાં,

છે મારી પ્રીતનું ફળ.

સીંચણ તેનું મારા થકી,

ઊંજણ તેનું મારા થકી.

બીજ સેપાયું છે મારા ઊંરે.

સીંચવા તેને બાંધુ મારી 'નાળે'

નવ મહિનામાં તો તે ખીલે ઘળે ઘળે.

મારું ને તેનું પોષણ એક જ લોહીને સંગ,

બીજ ઊંચે, અંકુર ફૂટે, ખીલે અંગ શું કરમાઉં તે કરમાય,

બીજ સેપાયું છે મારા ઊંરે.

હું ખીલું તે ખીલે.

મારા અંગે તે ફુલે ફાલે,

તેના ઘબકાર હું ને મારા તે ઝીલે.

હરખ સમાય નહીં મારા ઊંરે,

બીજ સેપાયું છે મારા ઊંરે.

-: આલેખ :-

ડૉ. દક્ષા પટેલ

એક્શન રીસર્ચ ઈન કોમ્યુનીટી હેલ્થ (ARCH)



**સગર્ભાબેનને કઈ કઈ તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.**



**નિયમિત વજન કરાવવું**



**બ્લડ પ્રેશર મપાવવું**



**પેટ પર તપાસ કરાવવી**



**લેબોરેટરી તપાસ કરાવવી**



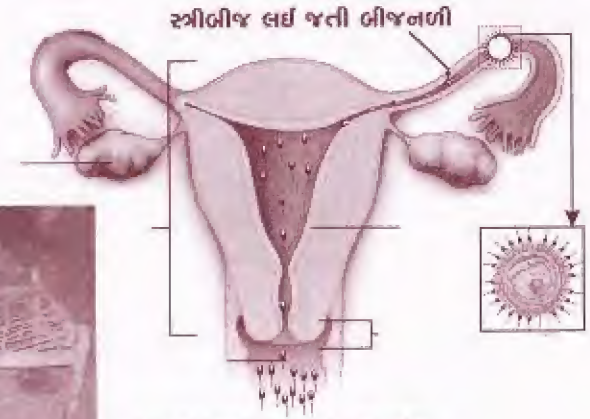
**જરૂર પડે સોનોગ્રાફી તપાસ કરાવવી**



**ઘનૂરના ઈન્જેક્શન મુકાવવા**

## **ગર્ભ કેવી રીતે બંધાય ?**

સગર્ભાબેનને મહિના કેવી રીતે રહે, ગર્ભનો વિકાસ કેવી રીતે થાય તે સૌ પહેલાં જાણીએ.



**કાયામાં દાખલ થતાં પુરુષબીજ**

● ગર્ભ બંધાવા માટે સ્ત્રીના અંડાશયમાંથી નીકળેલા એક સ્ત્રીબીજને પુરુષના વીર્યમાંથી દાખલ થતા એક પુરુષબીજને મળવું જરૂરી છે. પરિણિત દંપતિ જ્યારે ભેગા થાય ત્યારે સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજ મળીને બનતા ફલીતબીજને ગર્ભની શરૂઆત કહેવાય. માઈક્રોસ્કોપમાં આ ફલીતબીજ એક નાના ટપકાં જેવું દેખાય.



**કોષ વિભાજનથી બનેલો ગર્ભ**

**ગર્ભાશયની ગાદીમાં ચોટેલો ગર્ભ**

● ફલીતબીજ એટલે એક કોષ. કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે આ એક કોષમાંથી બે કોષ, બેમાંથી ચાર કોષ, ચાર માંથી આઠ, સોળ ...એમ કોષોનું ઝડપથી વિભાજન થઈ ખૂબ બધા કોષો બનતા જઈ ગર્ભ બને છે. ત્યાર બાદ આ ગર્ભ એક જ આવરણમાં રહે છે.

● આ રીતે બનેલો ગર્ભ હવે બીજનળીમાંથી ૮ દિવસમાં ગર્ભાશયમાં આવે છે, અને તેની દિવાલને ચોટે છે.



## ગર્ભાશયમાં થતો ગર્ભનો વિકાસ

શરૂઆતના મહિનામાં નાના ટપકાં જેવડા દેખાતા ગર્ભના કોષો જુદી જુદી રીતે ગોઠવાઈને વિકાસ પામે છે, તેમાંથી શરીરના જુદા જુદા ભાગો અને અવયવો બનતા જાય છે, જેવાકે માથું, આંખ, કાન, હાથ-પગ તેમજ અંદરના અવયવો મગજ, ફેફસાં, હૃદય એમ બધું જ બનતું જાય છે. ત્રણ મહિનામાં તો આખું શરીર બની જાય છે. ચોથા મહિનાથી સાતમા મહિના સુધી ગર્ભ ઘીરે ઘીરે વધે, અને ત્યારબાદ ગર્ભ ઝડપથી વધે છે.

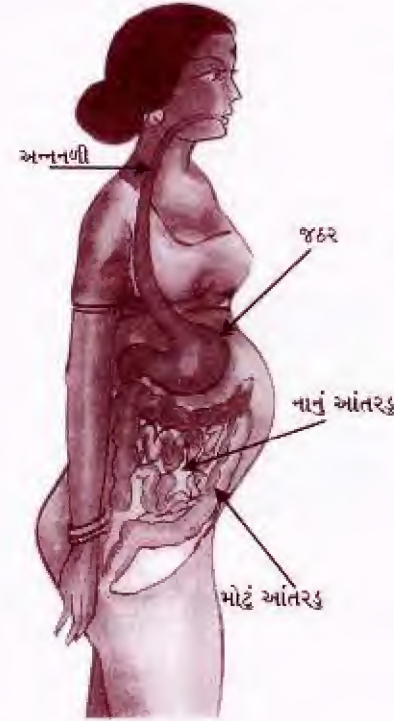
**દર મહિને ગર્ભનો કેટલો વિકાસ થાય તે જોઈએ.**

**ગર્ભની લંબાઈ અને ગર્ભનો વિકાસ**

<p>૧ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૧/૪", આંખ, માથું, મગજ, ફેફસાં, હૃદય બને છે.</p>	<p>૨ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૧", હાથ-પગ, કાનનો ભાગ બને છે.</p>	<p>૩ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૩", પ્રજનન તંત્રના અંગો બને.</p>
<p>૪ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૮", ઓળ-નાળનો ભાગ બને.</p>	<p>૫ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૧૦", હૃદયના ઘબકારા સંભળાય, સ્નાયુનો ભાગ બને.</p>	<p>૬ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૧૨", ચામડી પર ચીકણો પદાર્થ બને.</p>
<p>૭ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૧૪", જન્મ થાય તો બાળક જીવી શકે.</p>	<p>૮ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૧૬", ગર્ભનો ખૂબ ઝડપથી વિકાસ થાય.</p>	<p>૯ મહિનાનો ગર્ભ</p>  <p>લંબાઈ ૧૮-૨૦", માથાનો ભાગ નીચે આવે.</p>

## ખોરાકનું શરીરમાં શું થાય તે સમજવા આપણે સૌ પ્રથમ પાચનતંત્ર અને ગર્ભાશય વિષે જાણીએ.

● માના ખોરાકમાંથી જ ગર્ભાશયમાં રહેલો ગર્ભ પોષાય છે. ખોરાકને લઈને આપણે ત્યાં જાત જાતની ખોટી માન્યતાઓ છે. બાળક દબાઈ જાય છે, દૂધ-દહીં જેવો ખોરાક ગર્ભાશયમાં ચોંટી જાય, મોટી થાળીમાં ખાય તો મેલી મોટી થાય....



**પાચનતંત્ર**

● ખોરાક મોંમાં જાય પછી દાંત-જીભની મદદથી તેમાંથી કોળીયો બને છે. આ કોળીયો અન્નનળીમાં થઈને પેટમાં આવેલ જઠરમાં જાય છે. જઠરમાં બધો જ ખોરાક બરોબર વલોવાઈને એકરસ પ્રવાહી જેવો થાય અને ખોરાક પચે છે.

● જઠરમાંથી બાકીના ખોરાક નાના આંતરડામાં થઈને પચે છે. નહીં પચેલો ખોરાક મોટા આંતરડામાં થઈને મળ સ્વરૂપે બહાર નીકળે છે અને પચેલો ખોરાક અને ખોરાકના પોષક તત્વો લોહીમાં ભળી શરીરના બધા અંગોમાં જાય છે.



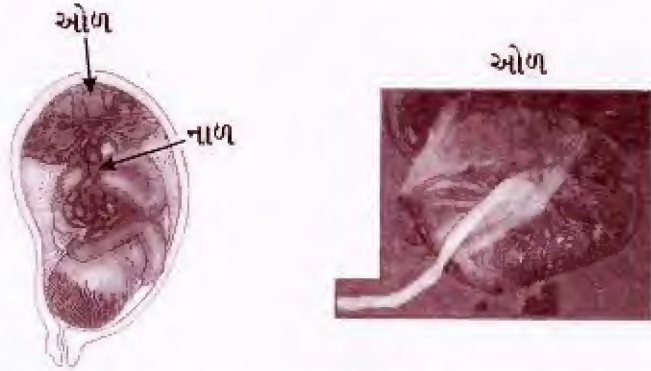
● આમ બેન જે ખોરાક ખાય તે બધાનું લોહી બને છે. આ લોહી ઓળ અને નાળ મારફતે ગર્ભમાં પહોંચે છે.



## ઓળ (મેલી) એટલે શું?

ગર્ભાશયની દિવાલના જે ભાગમાં ગર્ભ ચોટે છે તે જ જગ્યાએ ચોથા મહિને ઓળ બને છે. આ ઓળમાં લોહીની ખૂબ બધી નાની નાની નળીઓ આવેલી હોય છે. આ ઓળમાંથી જ નાળ નીકળીને ગર્ભની દુટી સાથે જોડાય છે. આમ ઓળ અને નાળ મા ને ગર્ભ સાથે જોડે છે.

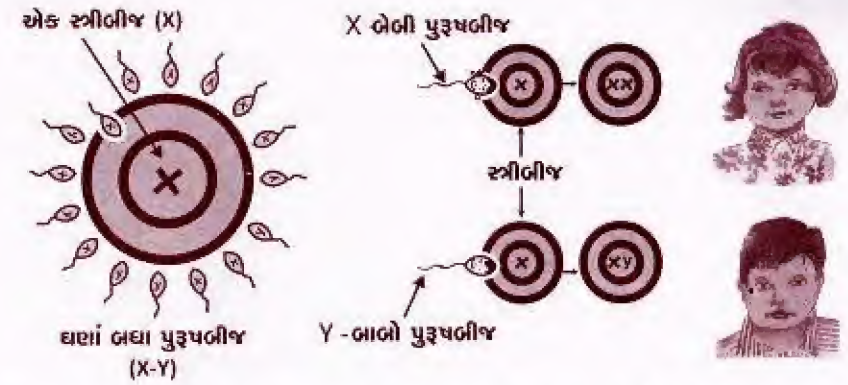
માએ ખાધેલા ખોરાકનું જે લોહી બને છે તે આખા શરીરમાં ફેરે છે અને દરેક ભાગને શક્તિ અને પોષક તત્વ પહોંચાડે છે. આ લોહી ગર્ભાશયમાં પણ આવે છે, અને ઓળ-નાળ મારફતે ગર્ભને પોષે છે. આમ ઓળ દ્વારા ગર્ભનું પોષણ થઈ ધીમે ધીમે બાળકનો ૯ મહિના સુધી પૂરો વિકાસ થાય છે.



## બાબો આવશે કે બેબી તે કેવી રીતે નક્કી થાય ?

● આપણા સમાજમાં આજે પણ છોકરાનું જ મહત્વ વધારે છે, દરેકને બાબો તો જોઈએ જ. બેનને જેવા મહિના રહે એટલે તરત વિચાર આવવા માંડે કે બાબો આવશે કે બેબી. તેમાં પણ જો આગળ બેબી હોય તો કુટુંબના લોકોનું સ્ત્રી પર ખાસ્સું દબાણ હોય કે બાબો જ જોઈએ. જો બેબી આવે તો નિરાશાનું વાતાવરણ છવાઈ જાય, ઘણીવાર સ્ત્રીને મહેણાં-ટોણાં પણ મારવામાં આવે.

● બાળક બાબો હશે કે બેબી તે પુરુષના વીર્યમાં આવેલા પુરુષબીજ ઉપરથી નક્કી થાય છે. પુરુષબીજમાં બે જાતના રંગસુત્ર હોય છે, બાબો પુરુષબીજ (Y), બેબી પુરુષબીજ (X). જ્યારે સ્ત્રીબીજમાં એક જ જાતના રંગસુત્ર હોય છે.



- પુરુષના વીર્યમાં પુરુષબીજ લાખોની સંખ્યામાં હોય છે. તેમાં ઘણા બાબાબીજ છે અને ઘણા બેબીબીજ. ભેગા થયા બાદ પુરુષનું કયું બીજ સ્ત્રીબીજને મળશે તે કોઈના હાથની વાત નથી.
- હવે જો ખૂબ બધાં પુરુષબીજોમાંથી બાબોબીજ (Y) સ્ત્રીબીજ (X)ને મળે તો બાબો (XY) આવે અને બેબીબીજ (X) જો સ્ત્રીબીજ (X)ને મળે તો બેબી (XX) આવે છે.
- આમ બાબો થાય કે બેબી તે કુદરત નક્કી કરે છે. કોઈના કાબુની આ વાત નથી કે કોઈ તેના માટે જવાબદાર નથી.

## સ્ત્રીને મહિના રહ્યા તેની કેવી રીતે ખબર પડે ?

● નિયમિત આવતું માસિક એક મહિના બાદ આવતું બંધ થઈ જાય, ઉલટી-ઉબકા જેવું લાગે, વારંવાર પેશાબ કરવા જેવું પડે, છાતી ભારે ભારે લાગે અને થાક લાગે તો મહિના રહ્યા હોઈ શકે.



● આની ચોક્કસ ખાત્રી માટે માસિક લંબાય તેના ૧૦-૧૫ દિવસ પછી લેબોરેટરીમાં પેશાબની તપાસ (પ્રેગ્નન્સી ટેસ્ટ) કરાવવી જરૂરી છે. પ્રેગ્નન્સી ટેસ્ટ દવાની દુકાનમાં મળે છે અને ભણેલી સ્ત્રીઓ આ તપાસ જાતે ઘરે કરી શકે છે.



## સુવાવડની અપેક્ષિત તારીખ કેવી રીતે ફાટવામાં આવે છે ?

- સુવાવડ ક્યારે થશે તેની આશરે તારીખ જાણી શકાય છે. આ માટે છેલ્લું માસિક ક્યારે આવ્યું તેની તારીખ અને મહિનો (જો તે યાદ ના હોય તો તેની નજીકનો તહેવાર) યાદ હોવો જરૂરી છે. આ તારીખમાં ૮ મહિના અને ૭ દિવસ ઉમેરવા. જે તારીખ આવે તેની આસપાસ સુવાવડ થઈ શકે, જો કે અઠવાડિયું વહેલી-મોડી સુવાવડ થઈ શકે છે.
- જો તારીખ-તહેવાર કશું જ યાદ ના હોય તો જે દિવસથી પહેલીવાર બાળક પેટમાં ફરકતું લાગે તેને પાંચમો મહિનો ગણવો (૨૦ અઠવાડિયા), તેમાં બીજા પાંચ મહિના (૨૦ અઠવાડિયા) ઉમેરવાથી આશરે સુવાવડના મહિનાની ખબર પડે
- સોનોગ્રાફીની તપાસથી પણ કયો મહિનો જાય અને સુવાવડની તારીખ ખબર પડે છે.

## ગર્ભપાત વિશે

- અમુક સંજોગોને લીધે જો કોઈ સ્ત્રીને મહિના ચાલુ ન રાખવા હોય અને ગર્ભ પાડવાની જરૂર જ જણાય તો શું કરવું તે જોઈએ. (કુવારીને મહિના રહ્યા હોય, આ પહેલાનું બાળક ૧ વર્ષથી પણ નાનું હોય, માતાને ગંભીર બિમારી હોય, બાળક ખોડખાંપણ વાળું હોવાની સંભાવના હોય.)



- સૌ પહેલા તો મહિના રહ્યા છે એવી ખબર પડે કે તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. દોઢ બે મહિનાની અંદર જ જો ગર્ભાશયની કોથળી સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાત ડૉક્ટર પાસે સાફ કરાવી લીધી હોય તો સ્ત્રીને ઓછી તકલીફ પડે છે.

- હાલ છેલ્લા થોડા વર્ષથી ખાસ પ્રકારની ગર્ભ પાડવાની ગોળીઓ શોધાઈ છે. આ ગોળી મોંઘી મળે છે. આ ગોળીઓ જો દોઢ પોણા બે મહિનાની અંદર જ યોગ્ય માત્રામાં લેવામાં આવે તો મોટા ભાગે ગર્ભ પડી જાય છે. જો કે તેમાં પણ કોથળી સાફ કરાવવાની તૈયારી તો રાખવી જ પડે. એથી આ ઉપાય નિષ્ણાત ડૉક્ટરની હાજરીમાં જ કરાવો તો સારું.

## ગર્ભ પડાવવાના ખોટા અને નુકશાનકારક ઉપાયો

(આ ઉપાયો કરવા જોઈએ નહીં)



- કોઈક સ્ત્રી દવાની દુકાનમાંથી નિષ્ણાત ડૉક્ટરની સલાહ વગર જાતે જ ગર્ભ પડાવવા માટે અમુક ગોળી કે ઈજેક્શન લે છે. આનાથી ગર્ભ તો પડે નહીં પણ કોઈ વાર બાળક ખોડખાંપણવાળું આવી શકે છે.
  - ઘણી બેનો ઘરગથ્થુ ઉપાયો જેવા કે સૂંઠ, મરી, અસારીયાને ગરમ માનીને તેનો ઉકાળો પીને ગર્ભ પાડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેનાથી પણ ગર્ભ પડે નહીં.
  - કોઈ જગ્યાએ વળી કાયામાં ઝાડમૂળી મૂકાવી ગર્ભ પડાવવાની કોશિષ થાય છે. આ ખૂબ જ જોખમી રીત છે. ગર્ભાશયમાં પાક થાય, ખૂબ લોહી પડે અને કોકવાર બેનનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.
  - ૩ મહિના બાદ ગર્ભપાત કરાવવો ખૂબ જ જોખમ ભરેલ છે. હોસ્પિટલમાં જ કરાવવો પડે.
  - ગર્ભપાત ૫ મહિના બાદ તો ગેરકાયદેસર છે.
  - વળી ગર્ભપાત કરાવવામાં બીજા ઘણા જોખમો રહેલા છે. તેથી ગર્ભપાત ના છુટકે જ કરાવવો જોઈએ.
- સૌથી સલામત રીત, બે મહિનાની અંદર ડૉક્ટરની હાજરીમાં ગર્ભ પાડવાની ગોળી ગળવી અથવા ગર્ભાશયની કોથળી સાફ કરાવવી. (ક્યુરેટીંગ)

## સગર્ભાબેને લેવાની દવા-ગોળીઓ વિશે

- શરૂઆતના ત્રણ મહિનામાં જ ગર્ભના બધા અંગો અને અવયવો બને છે. કેટલીક દવાઓ ગર્ભને નુકશાન કરે છે અને પરિણામે બાળક ખોડખાંપણવાળું જન્મે જો. આથી આ સમય દરમિયાન કોઈ પણ દવા-ગોળી ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર લેવી જોઈએ નહીં. નાની નાની ફરિયાદ હોય તો તેમાં પણ દવા ન લે તો સારું, આથી સગર્ભા સ્ત્રીને માંદગી હોય અને ડૉક્ટર પાસે જાય તો પોતાને મહિના રહ્યા છે તે જરૂરથી ડૉક્ટરને કહેવું, જેથી ડૉક્ટર નુકશાન કરે તેવી દવા-ગોળી આપે નહીં.



## સગર્ભાસ્ત્રીની તપાસ

- નિયમિત તપાસ કરાવવાથી કોઈ પણ તકલીફ હોય તો તેની સારવાર મળે, માંદગીની નિયમિત ગોળીઓ મળે તેમજ જોખમ હોય તો તેને સમયસર પારખી તેનો તરત ઉપાય થાય.
- બેનને જેવા મહિના રહે કે તરત જ નજીકમાં ડૉક્ટર, નર્સબેન કે આરોગ્ય રક્ષક પાસે જઈ પોતાનું નામ નોંધાવવું. નામ બીજા-ત્રીજા મહિને જ નોંધાવવાથી બેનની આખા સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સારી રીતે કાળજી લઈ શકાય છે.



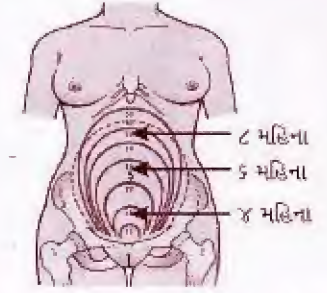
- સામાન્ય રીતે જ્યાં નામ નોંધાવ્યું હોય તેની પાસે નિયમિત રીતે તપાસ કરાવવી જોઈએ. જો કોઈ જોખમ ના હોય તો શરૂઆતના ૭ મહિનામાં દર મહિને એક વાર, ૭ અને ૮ મહિને દર ૧૫ દિવસે અને ૯માં મહિને દર અઠવાડિયે તપાસ કરાવવી જોઈએ.

- જો નજીકમાં સગર્ભાબેનની તપાસની પૂરતી સગવડ ના હોય તો દૂરના દવાખાને જઈને પણ ૯ મહિના સુધીમાં ઓછામાં ઓછી ચાર વાર તપાસ થવી જ જોઈએ. શરૂઆતના ૩ મહિનામાં એક વાર, ૫ થી ૭ મહિનામાં એક વાર, ૮ માં મહિને એક વાર અને ૯માં મહિને એક વાર તપાસ કરાવવી.

### દવાખાને સગર્ભાબેનની શું તપાસ કરવામાં આવે છે ?

- દવાખાને આગલી સુવાવડની તથા સ્ત્રીની તબિયત વિષે માહિતી લેવામાં આવે છે. બેનનું વજન, ઉંચાઈ, બ્લડપ્રેશર માપવામાં આવે છે. પેટ પરની તપાસ કરી ગર્ભાશયનું કદ માપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત લેબોરેટરીમાં લોહી-પેશાબની તપાસ કરવામાં આવે છે.
- દરેક સગર્ભાસ્ત્રીને ધનૂરની રસી મૂકવામાં આવે છે, કારણકે સુવાવડ દરમિયાન પૂરતી ચોખ્ખાઈ ના જળવાઈ હોય તો માને કે બાળકને ધનૂર થઈ શકે છે.
- જરૂર લાગે ત્યારે સોનોગ્રાફી તેમજ અન્ય તપાસ પણ કરવામાં આવે છે. બેનને સુવાવડની અપેક્ષિત તારીખ કાઢી આપવામાં આવે છે. જેથી સુવાવડ વખતે તૈયારી કરવાની સમજ પડે.

## બેનની પેટ ઉપરથી તપાસ



- પેટ ઉપરની તપાસ કરતી વખતે ગર્ભાશયનું કદ કેટલું વધ્યું છે તે જોવામાં આવે છે. તેથી ખબર પડે કે જેટલા મહિના જાંધ છે તે પ્રમાણે ગર્ભનો વિકાસ બરાબર થઈ રહ્યો છે કે નહીં.
- આ ઉપરાંત બાળકનો માથાનો ભાગ નીચે છે કે અન્ય ભાગ તે પણ પેટ ઉપરની તપાસ કરવાથી ખબર પડે છે. છેલ્લાં મહિનાઓમાં આ તપાસ ખૂબ જરૂરી છે. માથાના ભાગ બદલે અન્ય ભાગ નીચે લાગે તો આની ચોક્કસ ખાત્રી સોનોગ્રાફીથી થઈ શકે.
- પેટ ઉપર ભુંગળું કે મશીન મૂકી બાળકના હૃદયના ઘબકારા સાંભળવામાં આવે છે. જેથી બાળક બરાબર છે કે કોઈ જોખમમાં છે તે ખબર પડે. સામાન્ય રીતે બાળકના ઘબકારા ૧ મિનીટમાં ૧૪૦ની આસપાસ હોય છે.

### છાતીની(સ્તનની) તપાસ



- મહિના રહ્યા હોય ત્યારથી સ્તનની કાળજી લેવી ખૂબ જરૂરી છે. કારણકે તેમાંથી બાળક જન્મ પછી દૂધ પીવાનું છે. છેલ્લા મહિનાઓમાં ઘણાંને છાતીમાંથી પીળો, ચીકણો પદાર્થ ઝરે છે, આ સામાન્ય છે. આવું થાય તો ચોખ્ખા, સુતરાઉ રૂમાલથી છાતી લૂછી રોજ સાફ રાખવી.
- બંને ડીટડી બહાર હોવી જોઈએ. જો ડીટડી અંદર હોય તો બાળકને ધાવવામાં ખૂબ જ તકલીફ પડે. આથી જો ડીટડી અંદર હોય તો દરરોજ ડીટડી ખેંચીને બહાર કાઢતા રહેવું.



## બ્લડ પ્રેશર (લોહીનું દબાણ) માપવું



● સગર્ભાસ્ત્રીએ દર મહિને એક વાર ખાસ સાધન દ્વારા બ્લડપ્રેશર (બી.પી.) મપાવવું જોઈએ. બી.પી.માં ઉપરનું અને નીચેનું એમ બે માપ લેવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ઉપરનું ૧૨૦ કે તેથી ઓછું હોય અને નીચેનું ૮૦ કે તેથી ઓછું હોય છે. જો પાંચ મહિના બાદ બી.પી. ૧૨૦/૮૦ કરતા વધારે આવે તો તે ગંભીર જોખમ કહેવાય. આની ચોક્કસથી સારવાર કરવી પડે.

## લેબોરેટરીની તપાસ

● લેબોરેટરીમાં સામાન્ય રીતે લોહી અને પેશાબની તપાસ કરવામાં આવે છે.  
● પેશાબની તપાસમાં પ્રોટિન, ગ્લુકોઝ(ખાંડ), અને પેશાબમાં ચેપ છે કે નહીં તે જોવામાં આવે છે.



● લોહીની તપાસમાં હિમોગ્લોબીન (એચ.બી.) માપવામાં આવે છે. આપણાં લોહીનો જે લાલ રંગ છે તે આ એચ.બી.ને લીધે છે. તે આખા શરીરમાં પ્રાણવાયુ પહોંચાડે છે.  
● સગર્ભાબેનમાં સામાન્ય રીતે એચ.બી. ૧૧-૧૩ ગ્રામ%ની વચ્ચે હોવું જોઈએ. જો એચ.બી. ૧૦ થી પણ ઓછું હોય તો તેને એનિમિયા(પાંડુરોગ) કહેવાય. આપણે ત્યાં મોટાભાગની સ્ત્રીઓને એનિમિયા હોય છે.

● આ ઉપરાંત લોહીની અન્ય તપાસ (લોહીના કણો, લોહીનું ગ્રુપ, સિકલ ટેસ્ટ, એચ.આઈ.વી.) જરૂર પ્રમાણે કરવામાં આવે છે.

## સોનાગ્રાફીથી શું શું માહિતી મળે છે ?



સોનોગ્રાફી એ એક સલામત તપાસ છે. જો શક્ય હોય અને આર્થિક રીતે પોષાતું હોય તો દરેક સ્ત્રીએ ૪થા મહિને અને ૮ માં મહિને ૧ વાર સોનોગ્રાફીની તપાસ કરાવવી.

● શરૂઆતના મહિનામાં ગર્ભ ગર્ભાશયમાં જ છે કે એની બહાર કે અન્ય જગ્યાએ તે ખબર પડે.  
● ગર્ભમાં કોઈ ખામી/ખોડખાંપણ છે કે નહીં તે જાણવા ૪થા મહિને તપાસ કરાવવી.  
● બેનને ખરેખર કેટલામો મહિનો જાય છે તે ખબર પડે.  
● ગર્ભાશયમાં ગર્ભનો બરાબર વિકાસ થઈ રહ્યો છે કે નહીં તે ખબર પડે.  
● ગર્ભની આસપાસ ગર્ભજળ(પાણી) પૂરતું છે કે ઓછું-વધારે છે તે ખબર પડે.  
● બાળકના માથાનો ભાગ નીચેના ભાગે છે કે અન્ય ભાગ તે આઠમા મહિના બાદ ખબર પડે.  
● ઓળ ગર્ભાશયની ઉપર બાજુ છે કે નીચે. જો ઓળ નીચેની બાજુ હોય તો ખૂબ જોખમ કહેવાય. (સ્ત્રીને ખૂબ લોહી પડે)

## સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

**આરામ :** દરેક સગર્ભાબેને રોજીંદુ કામકાજ ચાલુ રાખવું, પણ બપોરે બે કલાક અને રાત્રે ૭-૮ કલાકનો આરામ કરવો. કમર દુખતી હોય તો ડાબે પડખે સૂવું.

**કસરત :** સગર્ભાબેને દરરોજ હળવી કસરત કરવી. તેના ઘણાં ફાયદા છે. શરીર સ્ફૂર્તિમાં અને કસાયેલું રહેશે, સૂવાવડ વખતે ઓછી તકલીફ થશે, અને સુવાવડ પછી પેટનો ભ્રૂંગ વધશે નહીં.

**કઈ કસરત કરવી? :** ૪થા મહિના બાદ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ૨૦ થી ૩૦ મિનીટ ઝડપથી ચાલવું, સાયકલ ચલાવવી. જો હાંફ થડે, ચક્કર આવે કે પેટમાં દુખાવો થાય તો તરત કસરત બંધ કરવી.

કોઈપણ જોખમ હોય તો ડૉક્ટરને પૂછ્યા વગર કસરત કરવી નહીં.



## જાતીય સમાગમ :

જો સામાન્ય સગર્ભાવસ્થા હોય તો શરૂઆતના સમયમાં શારીરિક સંબંધ થઈ શકે છે. ફક્ત સ્ત્રીના પેટ ઉપર વધુ વજન ના આવે તેટલી કાળજી લેવી. છેલ્લા બે મહિના દરમ્યાન સંબંધ ના કરે તો સારું.

જે સ્ત્રીને આગળ વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય, પેટમાં ખૂબ દુખતું હોય કે લોહી પડતું હોય તેવી સ્ત્રીઓએ જાતીય સંબંધ કરવા બાબતે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

## મુસાફરી :

સામાન્ય સગર્ભાવસ્થા વખતે મુસાફરી કરવામાં વાંધો નથી. ખૂબ જ આંચકા લાગે તેવા ખરાબ રસ્તાઓ ઉપર તેમજ ખૂબ લાકો સાથે બેસી મુસાફરી કરવી ટાળવી. બને ત્યાં સુધી લાંબી મુસાફરી ના કરવી જોઈએ. ખાસ કરીને છેલ્લા બે મહિના લાંબી મુસાફરી કરવી નહીં.

## સગર્ભાબેનના ખોરાક વિષે



● સગર્ભાબેનનું દર મહિને નિયમિત એક જ કાંટા ઉપર, ભૂખ્યા પેટે વજન કરાવવાથી ખબર પડે કે ગર્ભનો વિકાસ બરાબર થઈ રહ્યો છે કે નહીં.

● બેનનું કુલ વજન પૂરા નવ મહિના સુધીમાં આશરે ૧૦-૧૧ કિલો જેટલું વધેલું હોવું જરૂરી છે.

● શરૂઆતના ત્રણ મહિના વજન ઓછું વધે છે ત્યારબાદ ચોથા થી છઠ્ઠા મહિના દરમ્યાન દર મહિને એક થી દોઢ કિલો વજન વધે અને સાતથી નવ

મહિનામાં દર મહિને દોઢ થી બે કિલો જેટલું વધે છે. આપણે ત્યાં ઘણી સ્ત્રીઓનું ખાસ કરીને પાતળી કે ઠીંગણી સ્ત્રીનું ૮ મહિનામાં કુલ વજન ૪-૫ કિલો જેટલું જ વધે છે. આથી બાળક પણ ઓછા વજનવાળા અને નબળા જન્મે છે.

● જો એકાએક વજનમાં ખૂબ વધારો થાય તો તે પણ જોખમ છે. શરીરે સોજાને લીધે, પેટમાં પાણી વધુ હોય કે જોડકા બાળક હોય તો પણ વજન ખૂબ વધે છે.

● વજન બરાબર વધે અને ગર્ભનો પૂરતો વિકાસ થાય તે માટે બેને પેટ ભરીને સમતોલ ખોરાક લેવો ખૂબ જરૂરી છે. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ચાર-પાંચ વાર ખાવું તેમજ દરેક જાતનો ખોરાક ખાવો જરૂરી છે. જેમ કે રોટલી, દાળ, ભાત, કઠોળ, લીલા શાકભાજી, ફળ, શીંગ, તેલ, દૂધ વગેરે. જો ઈંડા, માંસ, મચ્છી ખાતા હોય તો તે પણ ખાવા સારા. સમતોલ ખોરાક લેવાથી સ્ત્રીના શરીરને જરૂરી શક્તિ, પ્રોટીન, વિટામીન-ક્ષાર બધું મળે છે, તેમજ અંદર ગર્ભ બરાબર પોષાય છે.



ફળો

લીલા શાકભાજી

## ખોરાક વિષેની ખોટી માન્યતાઓ



● આપણે ત્યાં સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ખોરાક બાબતે ઘણી જાતની ખોટી માન્યતાઓ છે. જેમ કે સગર્ભાબેનથી દૂધ-દહીં, છાસ, કોપર-શીંગ ખવાય નહીં. આવો ખોરાક ગર્ભાશયમાં ચોંટી જાય અને પછી સુવાવડ વખતે તકલીફ પડે.

● જેમ આપણે આગળ જોયું, કોઈ પણ ખોરાક ગર્ભાશયમાં સીધો જતો નથી. ખોરાક પાચનતંત્રમાં થઈ લોહી મારફતે ઓળ-નાળમાંથી બાળકને મળે છે. દૂધ, દહીં, છાસ, કોપર કે શીંગ ગર્ભના પોષણ માટે જરૂરી પ્રોટીન તથા કેલ્શયમ જેવા ઘણાં તત્વો પૂરૂ પાડે છે. આથી ડર રાખ્યા વગર શક્ય હોય તો આ બધા ખોરાક ખાવા અને રોજનું ૧ થી ૨ ગ્લાસ દૂધ પીવું.



● એવી પણ માન્યતા છે કે બેન પેટ ભરીને ખોરાક ખાય કે વારંવાર ખાય તો બાળક વધુ પોષાય જાય અને સુવાવડમાં તકલીફ પડે, આથી ઓછું ખાવું જોઈએ. પરંતુ ઓછું ખાવાથી તો બાળક નબળા જન્મે, તેથી પેટ ભરીને બધી જાતનો ખોરાક જ ખાવો જોઈએ.



● સગર્ભાબેન જો મોટી થાળીમાં ખાય તો ઓળ મોટી આવે. આવું માનવાવાળી બેન નાની થાળીમાં ખાય છે, જેથી ઓળ નાની આવે. પણ થાળીમાં ખાવાને અને ઓળ વચ્ચે કોઈ જ સંબંધ નથી. ગમે તે થાળીમાં જમો, ઓળ તો જે માપની આવવાની તે જ આવે.

### ખરેખર સગર્ભાબેને શું નહીં ખાવું જોઈએ ?



● દારૂ, બીડી, તમાકુ, ગુટકા વગેરે માના શરીરને તેમજ ગર્ભ માટે ખૂબ નુકશાનકારક છે. તેનાથી કસુવાવડ થઈ જાય, બાળક નબળું આવે. જો આવી ખોટી આદત હોય તો છોડી દેવી.

● વધુ પ્રમાણમાં કોફી-ચા પીવા સારા નહીં. તેમાં રહેલું કેફીન નુકશાન કરી શકે.

● અમુક ખોરાક જોઈને અભાવો આવે કે ઉલટી જેવું થાય તો એ ખોરાક નહીં ખાવો. આ સામાન્ય છે, અમુક સમય બાદ આ અભાવો જતા રહે છે.

● અમુક સગર્ભાબેનને માટી, ઈંટનો ભૂકો, ચોક, પેન, કોલસા, રાખ જેવી નહીં ખાવાની વિચિત્ર વસ્તુ ખાવાનું બહુ મન થાય છે. પરંતુ આવું નહીં ખાવું જોઈએ.

### એનિમિયા(પાડુંરોગ) વિષે:



● ‘એનિમિયા’ એટલે કે લોહીની ફીકાશ. જેમાં સગર્ભાબેનની જીભ, આંખ અને નાખ તપાસતા તે ફીક્કા લાગે છે. આપણે ત્યાં મોટાભાગની સગર્ભાબેનને એનિમિયા થયો હોય છે. જેમાં એચબી (HB) તપાસતા તે ૧૦ ગ્રામથી ઓછું આવે છે.

● તેઓને અશક્તિ-થાક લાગે, કામ કરવાનું મન ના થાય, હાંફ ચડે, ચક્કર આવે આવું બધું થાય છે.

● વળી એનિમિયાની સારવાર ના લીધી હોય તો બાળક પણ નબળું અને ફીક્કું જન્મે છે. આથી એનિમિયાની સારવાર કરવી જ જોઈએ.

### એનિમિયા ના થાય તે માટે શું કરવું?



● દરેક સગર્ભાબેને મહિના રહ્યા છે તેની ખબર પડે કે તરત જ ફોલિક એસિડની ૧ ગોળી પહેલા ત્રણ મહિના લેવી. આ ગોળીનો ફાયદો એ છે કે તે જન્મ સમયે બાળકને થતી ખોડખાંપણ સામે રક્ષણ આપે છે.

● સગર્ભાબેનને બીજી સ્ત્રીઓ કરતાં પોષાક તત્વની અને ખાસ કરીને આયર્નની ખૂબ વધારે જરૂર હોય છે. આયર્નવાળો ખોરાક લેવામાં આવે તો પણ તેની જરૂરિયાત પૂરી થતી નથી.

● આથી દરેક સગર્ભાબેને (એનિમિયા હોય કે ના હોય) આયર્ન/ફોલિક એસિડની ગોળી નિયમિત લેવી ખૂબ જ જરૂરી છે.



- આર્યનની લાલ રંગની ગોળી દરેક સરકારી દવાખાનામાં, ગામમાં આવતી નર્સબેન પાસે કે આરોગ્ય રક્ષક પાસેથી મફત મળે છે.
- આર્યનની ગોળી ચોથા મહિનાથી શરૂ કરી, સુવાવડ થાય ત્યાં સુધી લેવી. રોજની એક ગોળી ખાધા પછી લેવી. જો એનિમિયા હોય તો સવાર-સાંજ એક ગોળી એમ રોજની બે ગોળી લેવી. ગોળી ચા-કોફી પીધા પછી લેવી નહીં.
- બજારમાં આ જ ગોળીઓ ખૂબ મોંઘી મળે છે, જે લેવાથી કોઈ વધુ ફાયદો થતો નથી.
- સગર્ભાબેને ગોળી લેવા ઉપરાંત દરરોજ આર્યનવાળો ખોરાક ખાસ લેવો જરૂરી છે. જેમ કે લીલા પાનની શાકભાજી, ખજૂર, કાળા તલ, ફળો આ ઉપરાંત માંસ, મચ્છીમાં પણ આર્યન ખૂબ પ્રમાણમાં હોય છે. આમ આર્યનવાળો ખોરાક છૂટથી ખાવો જોઈએ.

### **આર્યન-ફોલિક ગોળીની આડ અસર :**

- આર્યનની ગોળીઓ ગરમ પડતી નથી. ફક્ત સંઘાસ કાળો થાય, તેની ચિંતા કરવી નહીં.
- આ ગોળીથી અમુક બેનને પેટમાં બળતરા થાય, પેટ અમળાય, ઉલટી-ઉબકા થાય, કબજાયાત કે ઝાડા થાય છે. મોટાભાગનાને થોડા સમય બાદ આ બધી તકલીફ બંધ થઈ જાય છે. જો તકલીફ ચાલુ જ રહે તો અડધી ગોળી સવાર-સાંજ લેવી અથવા ડૉક્ટરને પૂછીને બીજી જાતની ગોળી કે પ્રવાહી રૂપમાં આર્યન લેવું.

### **સગર્ભાબેને કેલ્શ્યમની ગોળી ક્યારે અને કેમ લેવી જરૂરી છે ?**

- સગર્ભાબેનને કેલ્શ્યમની જરૂરીયાત બમણી થઈ જાય છે, કારણકે ગર્ભાશયમાં વધી રહેલાં ગર્ભના હાડકાં કેલ્શ્યમથી બને છે.
- જો માના ખોરાકમાં કેલ્શ્યમનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો ગર્ભમાં હાડકાં બનવા માટે જોઈતું કેલ્શ્યમ માના હાડકાંમાંથી વપરાય છે. જેથી માના હાડકાં ગળવા માડે છે. આને લીધે ઘણી બેનોને કમરમાં અને પગમાં ખૂબ દુઃખાવો થાય છે.
- કેલ્શ્યમ દૂધ, દહીં, સફેદ તલ, નાગલી, ચણા, અડદ, લીલી ભાજી, ગુવાર, ચોળી જેવા ખોરાકમાંથી વધારે મળે છે. આથી સગર્ભાસ્ત્રીએ દૂધ દહીં ચોટે એવી ખોટી માન્યતા રાખ્યા વગર આવો ખોરાક છૂટથી ખાવો જોઈએ.

● આ ઉપરાંત કેલ્શ્યમની ગોળીઓ પાંચમા મહિનાથી તે સુવાવડ સુધી નિયમિત ખાવી જોઈએ. જેથી બાળકના હાડકા મજબૂત બનશે અને સ્ત્રીને કમર-પગ ઓછા દુઃખશે. કેલ્શ્યમ સાથે જરૂરી વિટામીન ડી આપણને સૂર્યપ્રકાશમાંથી મળી રહે છે.

● આ ઉપરાંત દરેક સગર્ભાસ્ત્રીએ આયોડિનવાળું દળેલું મીઠું ખાવું ખૂબ જરૂરી છે. નહીંતર કોકવાર મંદબુદ્ધિનું કે બહેરું-મુંગુ બાળક જન્મી શકે.

● સગર્ભાબેન જો પૂરતો ખોરાક એટલે કે અનાજ-કઠોળ, શાક-ફળ, દૂધ બધું લે તો તેને અલગ વિટામીનની ગોળીની જરૂર નથી.

### **રતાંધળાપણું**



● રતાંધળાપણું એટલે કે દિવસે બરાબર દેખાય પણ રાત્રે દેખાય નહીં, ખાસ કરીને સગર્ભાબેનને છેલ્લા મહિનાઓમાં રતાંધળાપણું વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.

● ખોરાકમાં 'વિટામીન એ' પોષક તત્વની ખામીને લીધે રતાંધળાપણું થાય છે. 'વિટામીન એ' મુખ્યત્વે લીલા પાનની ભાજી (મેથી, પાલક, તાંદળજા, સૂવાની ભાજી, વગેરે), પીળા ફળો (પાકી કેરી, પપૈયું), કોળું, ગાજર જેવા ખોરાકમાં તેમજ માંસ-મચ્છીમાં ભરપૂર પ્રમાણમાં મળે છે. તેથી આવો ખોરાક દરેક સગર્ભાબેને છૂટથી ખાવો જોઈએ.

● ઘણાં એવું માને છે કે પેટમાં બાળક એવું હોય તેથી સગર્ભાબેનને રાત્રે દેખાય નહીં, સુવાવડ થઈ જશે એટલે તરત દેખાશે. આવી ખોટી માન્યતાને કારણે ઘણી બેન રાત્રે દેખાતું નથી તે વાત કોઈને કહેતી નથી અને સારવાર લેતી પણ નથી. આની સારવાર ખૂબ જ સહેલી અને સસ્તી છે.



● ઓછી માત્રાવાળી 'વિટામીન એ'ની એક જ ગોળી લેવાથી તરત બે-ત્રણ દિવસમાં જ રાત્રે દેખાતું થઈ જાય છે. બજારમાં મળતી ૨ લાખ યુનિટવાળી 'વિટામીન-એ'ની ગોળી સુવાવડ થયા પહેલા લેવી નહીં.

● સુવાવડ બાદ તરત ૨ લાખ યુનિટવાળી 'વિટામીન એ'ની ગોળી આરોગ્યરક્ષક કે નર્સબેન પાસેથી મેળવી લેવી. જેથી બેનને તો ફાયદો થાય જ પણ ધાવણમાં 'વિટામીન એ' આવે તેથી બાળકને પણ ફાયદો થાય.

### ઘનૂરની રસી કેમ મૂકાવવી જોઈએ ?

● ઘણાં એવું માને છે કે વાલ-પાપડી ખાવાથી કે કાનમાં પવન ભરાવાથી ઘનૂર થાય, પણ આ માન્યતા સાવ ખોટી છે.



● દરેક સગર્ભાબહેને ઘનૂર સામેની રસી મૂકાવવી જોઈએ, જેથી મા-બાળકને ઘનૂર જેવા ખતરનાક રોગનું જોખમ રહે નહીં.

● પહેલી સગર્ભાવસ્થામાં ઘનૂરની રસી એક મહિનાના અંતરે બે વાર મૂકાવવી જરૂરી છે. ત્યારબાદ ૩ વર્ષની અંદર ફરી મહિના રહે ત્યારે એક જ વાર રસી પૂરતી છે.

● આ રસી ગમે તે મહિને મૂકાવી શકાય. પરંતુ ૩-૪ મહિને મૂકાવવી સારી, જેથી અઘૂરા મહિને સુવાવડ થાય તો પણ રક્ષણ મળે. બે વાર રસી મૂકાવવા વચ્ચે ઓછામાં ઓછું એક મહિનાનું અંતર હોવું જરૂરી છે.

### ઘનૂરમાં શું થાય છે ?



ઘનૂરમાં બાળક પોતાનું મોં ખોલી શકતું નથી. તેનાથી ધાવણ લઈ શકાતું નથી. શરીર અક્કડ થઈ જાય છે. છેવટે તાણ પણ આવે છે. જો સમયસર સારવાર ન મળે તો બાળકનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

### ઘનૂર કેમ થાય છે ?

● ઘનૂર એક ખાસ જંતુઓથી થાય છે. સામાન્ય રીતે આ જંતુઓ લોખંડની કાટવાળી વસ્તુ જેમ કે છરી, ચપ્પુ કે દાતરડા વગેરે પર હોય છે અને જો તેનાથી નાળ કાપવામાં આવે તો બાળક કે માતાના શરીરમાં પ્રવેશે છે. બાળકના દુટા ઉપર છાણ કે રાખ લગાડવાથી પણ આ જંતુઓ બાળકના શરીરમાં પ્રવેશે છે. કારણકે છાણમાં ઘનૂરના પુષ્કળ જંતુઓ હોય છે.



● આથી સુવાવડ વખતે નાળ નવી બ્લેડથી કે ઉકાળેલી ચોખ્ખી કાતરથી કાપવી, દુટા ઉપર કશું જ ચોપડવું નહીં. દુટાને ચોખ્ખો અને કોરો જ રાખવો.

● ઘણાં એવું માને કે ઘનૂર વાલ-પાપડી ખાવાથી કે કાનમાં પવન ભરાવાથી થાય. પણ આ માન્યતા સાવ ખોટી છે.

### સગર્ભા બેનને થતી સામાન્ય તકલીફો અને તેના ઉપાયો

#### ઉલટી ઉબકા :



● ઉબકા-ઉલટી શરૂઆતના બે-ત્રણ મહિનાઓમાં સવારના સમયે વધુ થાય છે. આ થવાનું એક કારણ શરીરમાં થતા અંતઃસ્ત્રાવના ફેરફારો મનાય છે.

**ઉપાય :** સવારના ઉઠીને તરત જ ચા કે દૂધ જોડે રોટલા, ભાખરી કે બિસ્કીટ જેવો સુકો નાસ્તો ખાઈ લેવો. આ ઉપરાંત દર બે-ત્રણ કલાકે થોડું થોડું ખાતા રહેવું અને

પુષ્કળ પ્રવાહી પીવું. પૂરતી ઉંઘ લેવી. સવારે પથારીમાંથી ધીમે રહીને ઉભા થવું. આ પછી પણ જો ઉલટી ચાલુ રહે તો ડૉક્ટર પાસે તેની સારવાર લેવી.

#### કમરનો દુઃખાવો :



● ઘણી સગર્ભાબેનોને પાછલા મહિનાઓમાં મોટા થયેલા ગર્ભાશયના વજનને લીધે કમર દુખે છે.

● બપોરે આરામ કરવો. વાંકા વળવું નહીં પણ ધૂંટણ વાળીને નીચે બેસવું. બેસતી વખતે ઉભડક નહીં પણ પાછળથી બરાબર ટેકો લઈને બેસવું. ભારે વજન ઉચકવું

નહીં. રાત્રે એક પડખે તેમજ બે પગ વચ્ચે ઓશીકું મૂકી સપાટ પથારી ઉપર સૂવું.

● ચાલવામાં સૂરજતા રહે તેવી ચંપલ પહેરવી, ઉંચી એડીની ચંપલ પહેરવી નહીં. બહુ દુખે તો ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

● આ ઉપરાંત દરરોજ કેલ્સિયમની ગોળી નિયમિત રીતે લેવી.

● આમ છતાં દુઃખાવો ચાલુ રહે તો ડૉક્ટરને પૂછીને પેરાસીટામોલ કે આઈબુપ્રુફેન જેવી દુઃખાવાની ગોળી, જમ્યા પછી લેવી.



## છાતીમાં બળતરા (એસિડિટી) :-

છાતી કે પેટના ઉપરના ભાગમાં બળતરા એટલે કે એસિડિટી ખાસ કરીને છેલ્લા મહિનાઓમાં વધુ થાય છે. ત્યારે ગર્ભાશય મોટું થવાથી જઠરના પાચક રસો (એસિડ) થોડા પ્રમાણમાં અન્નનળીમાં પાછા જવાથી છાતીમાં બળતરા થાય છે.

**ઉપાય :** સૂતી વખતે માથાનો ભાગ ઉંચો રાખીને સુવું. એક સામટું નહીં પણ થોડું થોડું દિવસમાં ૫-૬ વાર ખાવું. સાંજે પણ વહેલું ખાઈ લેવું અને ખાધા પછી થોડું હરતા-ફરતા રહેવું, તરત સુવું નહીં. છતાં બળતરા ચાલુ રહે તો ડૉક્ટરને પૂછીને એસિડિટી ઓછી કરતી દવા લેવી.

## કબજિયાત :-

ઘણાંને કબજિયાતની એટલે કે કઠણ ઝાડાની તકલીફ થાય છે. જો કઠણ ઝાડો લાંબો વખત રહે તો મસા અને ચીરાની તકલીફ પણ થાય છે.

**ઉપાય :** ખોરાકમાં કાચા કચુંબર, લીલા પાનની ભાજી, છાલ કાઢ્યા વગરના ફળો જેવો રેસાવાળો ખોરાક વધુ ખાવો. ખૂબ પાણી એટલે કે રોજનું ૮-૧૦ ગ્લાસ જેટલું પાણી કે અન્ય પ્રવાહી પીવું. આ ઉપરાંત નિયમિત ચાલવાનું જેવી હળવી કસરત કરવી. તેમ છતાં જો કબજિયાત ચાલુ રહે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

## પેશાબમાં પાક



● મૂત્રાશય એટલે કે પેશાબની કોથળી ઉપર ગર્ભાશયનું દબાણ આવવાને લીધે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે એ સામાન્ય છે, પણ જો તેની સાથે પેશાબમાં ખૂબ બળતરા થાય, લાગે કે તરત દોડવું પડે તો પેશાબમાં પાક હોઈ શકે. આવું છેલ્લા મહિનાઓમાં વધુ થાય છે.

**ઉપાય :** સૌ પ્રથમ લેબોરેટરીમાં પેશાબમાં પાક છે કે નહીં તેની તપાસ કરાવવી. જો પેશાબમાં પાક હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે ૮-૧૦ દિવસનો એન્ટિબાયોટિકનો કોર્સ પૂરો કરવો. સાથે-સાથે ખૂબ પાણી કે પ્રવાહી પીતા રહેવું. સાત દિવસ પછી ફરી દવાખાને જઈ પેશાબની તપાસ કરાવવી.

## શરીર ઘોવાવું

● મોટાભાગની સગર્ભાબેનને સાધારણ સફેદ પાણી પડતું જ હોય છે. આ સામાન્ય બાબત છે, તે માટે રોજ સાબુ-પાણીથી કાયાનો ભાગ સાફ રાખવો જરૂરી છે. પરંતુ જો કાયાના ભાગમાં ખંજવાળ આવે, બળતરા થાય કે વાસ મારતું લીલું કે પીળું પાણી પડે તો તે કાયાના ભાગે ચેપ કે ફૂગને લીધે હોઈ શકે. સગર્ભાવસ્થામાં કાયાના ભાગે ફૂગ થવી બહુ સામાન્ય બાબત છે.



## ઉપાય :

નહાતી વખતે અંદરના ભાગો બરાબર સાફ અને કોરા કરવા, ત્યાર બાદ ફૂગનો મલમ (માઈકેનાઝોલ) સવાર-સાંજ દિવસમાં બે વાર લગાવવો. મલમ ૧૦-૧૫ દિવસ સુધી લગાવવો.



કાયામાં ગોળી રોજ એક એમ ત્રણ દિવસ સુધી મૂકવી



મલમ બહાર તેમજ અંદરના ભાગે લગાવવો

● અંદરના કપડાં ચોખ્ખા અને સુતરાઉ પહેરવા. છતાં ફેર ના પડે તો ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે કાયામાં મૂકવાની ગોળી વાપરવી.

## પગની નસો ફુલવી (વેરીકોઝ વેઈન્સ) :

સગર્ભાવસ્થા વખતે પગની નસો ગર્ભાશયના દબાણને કારણે ફુલે છે. આની રાહત માટે લાંબા સમય સુધી ઉભા રહેવું નહીં. રાત્રે પગનો ભાગ ઉંચો રાખવો. તકલીફ વધુ હોય તો ચાલતી વખતે ઈલાસ્ટીકના પાટા બાંધવા.



## સગર્ભાવસ્થા અમુક પ્રકારની સ્ત્રીઓ માટે જોખમો ઉભા કર છે. જેમકે



બેનની ઉંમર ૧૮ થી ઓછી કે ૩૫ થી વધુ હોય.



ઉંચાઈ ૫' થી ઓછી હોય (ઠીંગણી હોય)

વજન ૩૮ કિલોથી ઓછું હોય (પાતળી હોય)

- આગળ બાળક અધૂરા માસે જન્મ્યું હોય, મરેલું જન્મ્યું હોય કે વારંવાર કસુવાવડ થતી હોય.
- આગળની સુવાવડમાં બાળક પેટ ઉપરથી ઓપરેશન (સિઝેરીયન) કરી લેવું પડ્યું હોય.
- ચાર કે તેથી વધુ સુવાવડ થઈ હોય.
- સગર્ભાબેનને હાંફ દમ, હૃદયની બિમારી, ટી.બી., કમળો, ડાયાબિટીસ જેવી કોઈ બિમારી હોય

આમાંથી કોઈપણ જોખમ હોય તો તરત જ નોંધણી કરાવી ડૉક્ટરને બતાવવું.

## સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ઉભા થતા જોખમો ગર્ભનો અપૂરતો વિકાસ :



- ગર્ભનો વિકાસ બરાબર થઈ રહ્યો છે કે નહીં તે જોવા માટે માનું વજન તેમજ પેટ ઉપરથી તપાસ કરવામાં આવે છે.
- જો ગર્ભનો પૂરતો વિકાસ ના થતો હોય તો માનું વજન ઓછું વધે કે વધતું નથી. પેટ ઉપર ગર્ભાશયનું કદ પણ જેટલા મહિના

હોય તે પ્રમાણે વધતું નથી. આની ચોક્કસ ખાત્રી સોનોગ્રાફી કરાવવાથી થઈ શકે.

- ગર્ભ બરાબર વધતો ના લાગે તો માએ ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં ખાવો જોઈએ. દિવસમાં ૫-૬ વાર (ભૂખ લાગે તેટલી વાર) અલગ અલગ ખોરાક ખાવો. આયર્ન, કેલ્શિયમની ગોળી પણ નિયમિત લેવી જરૂરી છે. આવું કરવાથી બેનનું વજન વધશે અને બાળક પણ તંદુરસ્ત જન્મશે.

### સતત ઉલટી થવી :

- મોટાભાગની બેનોને શરૂઆતમાં બે-ત્રણ મહિના સવારે ઉલટી થાય પછી બંધ થઈ જાય છે. પરંતુ અમુકને ઉલટી ચાલુ જ રહે છે. આખો દિવસ ઉલટી થાય પેટમાં કશું જ ટકે નહીં. વજન ઘટવા લાગે છે. આને ખૂબ ગંભીરતાથી લેવું નહીંતર બેન તો હેરાન થાય પણ આવનાર બાળક પણ ખૂબ નબળું આવશે. આથી ડૉક્ટરને તરત બતાવવું.

### ગંભીર એનિમિયા :



- અમુક સગર્ભાબેન એટલી ફિક્કી દેખાય કે તેનાથી કંઈ જ કામ થાય નહીં. શરીરે સોજા આવે. તેનું એચબી (HB) તપાસતા તે ૬ ગ્રામથી પણ ઓછું હોય તો આ ગંભીર જોખમ ગણાય.

- સગર્ભાબેને ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે આર્યનની ગોળી દિવસમાં ૨ થી ૩ વાર લેવી પડે. જો છેલ્લા મહિના જતા હોય તો જરૂર પડ્યે લોહીના બાટલા પણ

ચડાવવા પડે. ખૂબ એનિમિયા હોય તો બાળક નબળું આવે કે અધૂરા માસે જન્મે. આથી જ એનિમિયાની સારવાર શરૂઆતથી કરી હોય તો આવું ના થાય.



## બાળક માથાને બદલે પગેથી કે અન્ય રીતે હોય



- છેલ્લા (આઠમા-નવમા) મહિનાઓમાં બેનની પેટ ઉપરથી તપાસ કરવાથી ખબર પડે કે બાળકનું માથું નીચે પેઢાના ભાગે છે કે અન્ય જગ્યાએ. (જો બાળકનું માથું નીચેના ભાગે હોય તો તે ભાગ કઠણ-ગોળ દડા જેવો લાગશે.)
- નીચેના ભાગે જો માથા બદલે અન્ય ભાગ લાગે (પગેથી, આડું બાળક કે જોડકાં) તો આની ચોક્કસ ખાત્રી સોનોગ્રાફીથી થઈ શકે છે. આવી સુવાવડ ઘરે નહીં પણ હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી પડે. કારણ ઘરે તાલીમવાળી દાયણબેન હોય તો પણ બાળક માટે જોખમ થઈ શકે છે.

## બાળક ફરકતું ઓછું લાગે કે ફરકતું બંધ થઈ જાય

- પાંચમાં મહિનાથી દરેક સગર્ભાબેનને પેટમાં બાળક ફરકે તેની ખબર પડે છે. જો દરરોજ કરતાં બાળક ઓછું ફરકતું લાગે કે ફરકતું બંધ થઈ જાય તો તરત જ ડૉક્ટર પાસે જવું જોઈએ, જેથી સમયસર બાળકને બચાવી શકાય.
- ડૉક્ટર બાળકના હૃદયના ઘબકાર સાંભળશે, સામાન્ય રીતે બાળકના ઘબકાર ૧ મિનિટમાં ૧૪૦ વાર (૧૨૦-૧૬૦ની વચ્ચે) સંભળાય છે. જો ૧૨૦થી ઓછી વાર કે ૧૬૦થી વધુ વાર ઘબકાર સંભળાય તો બાળક જોખમમાં હોઈ શકે. ડૉક્ટર નક્કી કરશે કે બેનની સુવાવડ ક્યારે અને કેવી રીતે કરવી.

## મહિના ચાલુ હોય ત્યારે લોહી પડવું



- જો બેનને ચાલુ મહિનાએ લોહી પડે તો એ ખૂબ જ ગંભીર જોખમ ગણાય. ઘણીવાર કસુવાવડ થઈ જવાની હોય ત્યારે લોહી પડે અને પેટમાં પણ ખૂબ જ દુઃખે છે.
- લોહી પડવાનું બીજું કારણ ઓળ ગર્ભાશયના મુખ આગળ એટલે કે નીચેના ભાગે હોય તો પણ લોહી પડે છે.
- લોહી પડતું હોય ત્યારે દાઈબેન કે નર્સબેન કોઈએ પણ કાયામાં હાથ નાખી અંદરની તપાસ કરવી જોઈએ નહીં. નહીંતર પુષ્કળ લોહી પડે અને બેન ગંભીર થઈ જાય.
- સૌથી અગત્યનું કે બેનને ૧૦૮ એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી તરત જ નજીકની મોટી હોસ્પિટલમાં લઈ જવી જોઈએ. આમાં જો સમયસર સારવાર ન થાય તો બેન તથા બાળકની જીંદગી જોખમમાં મૂકાઈ શકે છે. તેથી તેની જલ્દીથી સારવાર કરવી અગત્યની છે.

## આખા શરીરે સોજા આવવા તેમજ બ્લડપ્રેશર વધી જવું



- સગર્ભાસ્ત્રીને જો આખા શરીરે એટલે કે હાથે-પગે અને મોં એમ બધે સોજા આવે તો તે ખૂબ ચિંતાની બાબત છે.
- એક માન્યતા એવી છે કે સગર્ભાબેનને કંઈ ખાવાનું મન થયું હોય તો સોજા આવે. એ જ રીતે ખાટું ખાવાથી સોજા આવે તેવી પણ ખોટી માન્યતા છે.





● દરેક સગર્ભાબેનને બી.પી. મપાવવાની જરૂર છે, પણ સોજવાળી બેન તો જરૂરથી લોહીનું દબાણ (બી.પી.) અને પેશાબની તપાસ કરાવવી જોઈએ. જો પેશાબમાં પ્રોટીન જાય અને બી.પી. ૧૨૦/૮૦ થી વધારે આવે તો ખૂબ ઘણું જોખમ ગણાય.



● આની જો સમયસર સારવાર ન થાય તો ઘણી વાર બાળક મરેલું જન્મે છે. બેનને પણ સતત માથું દુઃખે, ચક્કર આવે, આંખે ઝાખું દેખાય અને છેવટે તાણ આવે છે. ફરી ફરી તાણ આવવાથી બેનનું મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે.

● આથી જે બેનને સોજા આખા શરીરે આવતા હોય અને બી.પી. વધારે હોય તેણે નિયમિત રીતે દવાખાને જઈ તેમની તપાસ અને સારવાર ડોક્ટર પાસે કરાવવી જોઈએ.

#### સારવાર :

- સગર્ભાબેને બિલકુલ આરામ કરવો, ખાસ કરીને સૂતી વખતે પડખાભેર વધુ સમય સુવું. ફક્ત બાથરૂમ-સંડાસ જવા પૂરતું જ ચાલવું. પગ લટકતા રાખી બેસવું નહીં અને રાત્રે પગ ઉંચા રાખી સુવું. વધારે મીઠું ખાવું નહીં.
- ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે સગર્ભાવસ્થા વખતે લેવાતી હોય તેવી જ હાઈ બ્લડ પ્રેશરની ગોળી ખાવી. સૌથી અગત્યનું કે, આવી બેનોએ સુવાવડ મોટી હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી. ઘણીવાર ડૉક્ટર સગર્ભાબેનની તબિયત જોઈ વહેલી સુવાવડ કરાવવાનું પણ નક્કી કરે છે.



#### મેલેરીયા :

સગર્ભાબેનને ઠંડી સાથે ચોક્કસ સમયે તાવ આવે તો મેલેરિયા હોય શકે. શરૂઆતના મહિનામાં જો મેલેરિયા થાય અને તેની પૂરતી સારવાર કરવામાં ના આવે તો કસુવાવડ થઈ શકે છે. તેથી જ સગર્ભાબેનને મેલેરિયા થાય તો તરત જ ડૉક્ટરને બતાવી તેની સારવાર કરાવવી ખૂબ જ અગત્યની છે.



#### કમળો :

- વાયરસના જંતુથી થતો કમળો સગર્ભાબેન માટે કોઈકવાર ખૂબ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે.
- કમળો થયો હોય તો ભૂખ ન લાગે, ઉબકા-ઉલટી જેવું થાય, તાવ આવે અને શરીર દુઃખે છે. ખાસ તો તેમાં આંખ પીળી દેખાય અને પેશાબ ખૂબ પીળો થાય.
- એટલે જો કમળાની શંકા લાગે તો તરત જ ડોક્ટરની સલાહ-સારવાર લેવી ખૂબ જરૂરી છે.



## જોખમવાળી દરેક બેને શું ઉપાય કરવો ?

લોહી પડવું



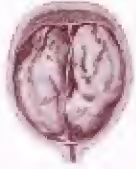
એનિમિયા HB 6થી નીચે



આખા શરીરે સોજા આવવા



જોડકા બાળકો



પગેથી બાળક



ખેંચ આવવી



દરેક જોખમવાળી બેને નિયમિત તપાસ ઉપરાંત તેની સુવાવડ મોટી હોસ્પિટલમાં જ કરાવવી જોઈએ, જ્યાં બધી જાતની સગવડ હોય, જેમ કે લોહીના બાટલા ચડાવવાની, ઓપરેશન કરવાની, શીશી સુંઘાડવાની (એનેસ્થેસીયા) વગેરે સગવડો હોય.

આ માટે પહેલેથી જ વાહન અને પૈસાની એમ દરેક જાતની સગવડ તૈયાર રાખવી, જેથી છેલ્લી ઘડીએ ખોટી દોડાદોડી ના થાય. જરૂર જણાય તરત ૧૦૮ કાયલ કરી સરકારી એમ્બ્યુલન્સ બોલાવી મોટી હોસ્પિટલમાં જવું.



## સગભાંબેનને થતી તકલીફ



ઉલ્ટી થવી



કમરનો દુખાવો



એનિમિયા



પીળું શરીર ધોવાવું

સફેદ કુગની છારી

શરીર ધોવાવું



પગે સોજા આવવા

## સગભાંબેનને થતા જોખમો



આખા શરીરે સોજા



પગેથી, આડું, જોડકા બાળકો



લોહી પડવું



કમળો